



PERSBERICHT

Onderwerp: Ergonomisch terug naar school

Organisatie: Belgische Ergonomievereniging (www.besweb.be)

Contact: Roeland Motmans, 0497/82.45.80, roeland.motmans@idewe.be

Prof. Jan Seghers, 0476/31.22.85, jan.seghers@faber.kuleuven.be

Datum: 28 augustus 2008

Ergonomisch terug naar school

Computers hebben hun vaste stek binnen het klaslokaal gevonden. Computeren is leuk en leerzaam, maar er is een keerzijde. In het kader van de welzijnswet bestaat er voor volwassenen een wetgeving rond beeldschermwerk. Bij de opgroeiende kinderen echter zijn alle zithoudingen en opstellingen toegelaten. Toch is het al op jonge leeftijd van belang om veilige en gezonde werkhoudingen aan te leren.

De *Belgische Ergonomievereniging (BES)* promoot daarom een rugvriendelijke en gezonde levensstijl en die begint op school. Scholen kunnen op dit gebied een voorbeeldfunctie vervullen en zodoende meewerken aan primaire preventie. In het kader van het gezondheidsbeleid zijn scholen trouwens verplicht om inspanningen te leveren om hun leerlingen een gezonde, veilige en actieve levensstijl bij te brengen. Ergonomie hoort daar zeker bij.

Eenzijds moet men trachten de belasting op de rug te verminderen door aandacht te besteden aan aanpast schoolmeubilair, het gewicht van boekentassen en een aangepaste computeropstelling. Hiervoor zijn zowel acties thuis als op school

noodzakelijk. Anderzijds moet de belastbaarheid van de leerlingen beter worden. De fysieke conditie van de hedendaagse jeugd schiet echter tekort en voldoet niet altijd aan de minimum gezondheidsnormen. Meer bewegen is het devies.

ICT op school

Met de recente invoering van de eindtermen ICT in het basisonderwijs en eerste graad van het secundair onderwijs, is een toenemend gebruik van computers in de klas- en schoolomgeving niet meer weg te denken. Jammer genoeg zijn de computerwerkplekken in de klas vaak geïmproviseerde ruimtes. Computers worden veelal op een gewone tafel geplaatst. Jonge kinderen bengelen met de benen los van de grond, de grotere jongens zakken helemaal onderuit. De zon schijnt in het beeldscherm. Het beeldscherm staat niet recht voor de leerling. Dit zijn slechts enkele voorbeelden van foutieve situaties die courant terug te vinden zijn in de klaslokalen.

Van een goede werk- en zithouding is dus zelden sprake. Dit wordt thuis vaak gecombineerd met het langdurig onderuitgezakt zitten voor het televisiescherm waardoor een slechte zitgewoonte ontstaat. Nochtans wordt in de eindtermen expliciet gesteld dat de leerlingen ICT op een veilige en verantwoorde manier moeten leren gebruiken. Met enkele eenvoudige praktijktips kan de computerwerkplek al verbeterd worden.

Tips computeropstelling

1. Maximum 1 uur zonder pauze de computer gebruiken
2. Plaats het beeldscherm haaks op het venster
3. Vermijd lichtinval in beeldscherm, gebruik zonnewering
4. Vermijden lichtinval in de ogen
5. Plaats beeldscherm, toetsenbord en muis recht voor u
6. Plaats beeldscherm op een armlengte afstand
7. Bovenrand van het beeldscherm mag maximaal op ooghoogte komen
8. Plaats toetsenbord op 15 cm van tafelrand
9. Computermuis heeft voldoende vrije ruimte
10. Verander regelmatig van houding

Zware boekentassen

Als stelregel geldt dat een schooltas niet zwaarder mag zijn dan 10% van het eigen lichaamsgewicht. Toch blijkt uit weegacties op school dat meer dan de helft van de scholieren een boekentas draagt die zwaarder is. De rugzak is de beste draagwijze, maar veel leerlingen spannen de riempjes niet aan of dragen slechts één schouderband. Het gewicht schommelt ergens ter hoogte van het achterwerk, wat resulteert in een ongunstige rugpositie. Dit gewicht wordt niet alleen gedragen, maar ook doorheen de dag regelmatig opgetild. Vooroverbuigen in de rug om iets op te tillen is een gewoonte die vele volwassenen al van kleins af aan aannemen. Oefening baart kunst, maar wel de verkeerde in dit geval.

Tips boekentas

1. De boekentas mag maximaal 10% van je lichaamsgewicht wegen
2. Een rugzak is minder belastend dan een schoudertas of boekentas
3. Draag een rugzak over beide schouders
4. Gebruik een rugzak met een verstevigde rug en compartimenten
5. Steek de zwaarste spullen het dichtst tegen de rug
6. De ouders helpen bij het maken van de boekentas en controleren het gewicht
7. De leerling gebruikt losbladige werkschriften
8. De leerkracht maakt duidelijke afspraken over mee te nemen boeken
9. De school voorziet voldoende opbergruimte voor boeken
10. De school voorziet naslagwerken in klaslokaal

Aangepast schoolmeubilair

Middelbare scholieren maken hun groeispurt door, maar dit gebeurt niet bij iedereen op dezelfde moment. Daardoor lopen de lichaamslengtes binnen eenzelfde klas sterk uiteen. Toch hebben de schoolbanken en stoelen dezelfde afmetingen, alsof iedereen dezelfde schoenmaat heeft. Uit onderzoek blijkt dan ook dat nauwelijks 1% van de leerlingen zit aan meubilair dat past bij hun lichaamsmaten. Grote jongens klagen over te weinig beenruimte en buigen helemaal voorover met de rug tijdens het schrijven. De schooltafel komt immers veel te laag. De kleinere helft van de klas raakt met de voeten de grond niet en gaat onderuitgezakt zitten om toch steun te vinden. Deze houding blijft terugkeren bij volwassenen in hun salonzetel tijdens het TV kijken. Uiteindelijk variëren de jongeren van de ene slechte zithouding naar de

andere, met af en toe een goede rugpositie. Het zou echter beter omgekeerd zijn, meestal een rechte rug en soms eens comfortabel doorzakken.

Tips schoolmeubilair

1. Zithoogte: bovenbenen zijn horizontaal
2. Voeten moeten ondersteund zijn
3. Zitdiepte: een vuist ruimte tussen voorste rand van de stoel en kniekuil
4. Voorzie een steun in de lage rug
5. Tafel 3 tot 5 cm boven ellebooghoogte
6. Voorzie verschillende hoogtes van tafels en stoelen in een klaslokaal
7. Leg een kaft onder je papier zodat je een hellend schrijfvlak krijgt
8. Leg je boeken op een pennenzak
9. Vermijd opbergruimte onder de tafel
10. De tafels hebben een lichte, matte kleur

Fysieke conditie jeugd

Zeg niet zware boekentas, maar zeg zwakke rug. Het is niet alleen het gewicht van de schooltas die belastend is, de leerlingen moeten ook zorgen dat ze meer aankunnen. Daarnaast vormt het toenemend aantal kinderen met overgewicht een bijkomend risico met betrekking tot het ontstaan van rugpijn op jonge leeftijd. De jeugd moet dus meer bewegen. Kinderen die meer bewegen voelen zich bovendien beter in hun vel. De lessen Lichamelijke Opvoeding op school moeten daarin een rol spelen, maar zijn niet voldoende. Ook buiten de school is een actieve levensstijl noodzakelijk. In het leven van jonge kinderen nemen de ouders een belangrijke plaats in. Zij zijn in staat om hun kinderen tot sport en bewegen te stimuleren en kunnen een goed voorbeeld geven door zelf te sporten of door er een actieve leefstijl op na te houden. Voldoende beweging in combinatie met een gezonde voeding zijn de ingrediënten voor een goede fysieke conditie.

Tips gezonde en actieve levensstijl

1. Beweeg dagelijks gedurende 60 minuten aan minstens matige intensiteit
2. Ga te voet of met de fiets naar school
3. Vraag regelmatig naar een bewegingstussendoortje in de klas

4. Doe minstens twee maal per week aan intense oefeningen, gericht op het verbeteren of het behoud van de fysieke fitheid
5. De ouders geven het goede voorbeeld door zelf te sporten
6. Beperk TV kijken of gebruik van computer tot maximaal 2 uur per dag
7. Neem dagelijks een ontbijt
8. Eet dagelijks minstens 2 stukken fruit
9. Drink dagelijks 1,5 liter water
10. Eet elke dag een warme maaltijd met groenten

Meer informatie:

Roeland Motmans, Europees Ergonoom, Preventieadviseur Ergonomie, IDEWE

e-mail: roeland.motmans@idewe.be, GSM: 0497/82.45.80

Thema's schoolmeubilair en boekentassen

Jan Seghers, Europees Ergonoom, Professor Bewegingsopvoeding, Katholieke Universiteit Leuven

e-mail: jan.seghers@faber.kuleuven.be, GSM: 0476/31.22.85

Thema gezonde en actieve levensstijl